



稲城トレーニングシステム トレーニングメニュー

名前

テーマ

ポゼッション
(前線の崩し)

日時

2025年 10月 30日 (木) 19:00 ~ 21:00

会場

ふれんど平尾

学年

U11

担当

田中 健司

Time

Menu

Key Point

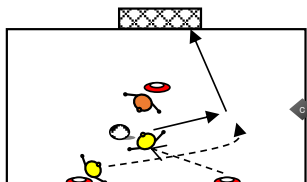
19:00

集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス

19:05

【Warming UP】 シュート2対1

19:15

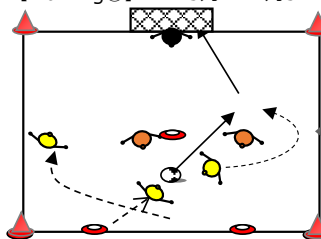


サイズ: 20M×20M
用具: マーカー、ボール
方法
・コーチから配球
・オフの選手はオーバーラップし攻撃に参加
・守備はボールを奪ったらマーカーの間を突破

・オンザボールの質
(ドリブル・パス・コントロール・シュート)
・出し手・受け手のタイミング
・駆け引き
・シュートで終わる

19:40

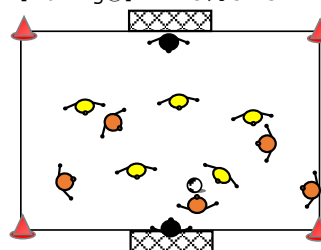
【Training①】 3対2→4対3



サイズ: 20M × 20M
用具: コーン、ボール
方法
・コーチから配球
・攻撃→ゴールを奪う
・守備→奪ったらドリブル突破

・オンザボールの質
(ドリブル・パス・コントロール・シュート)
・出し手・受け手のタイミング
・駆け引き
・シュートチャンスを逃さない
・数的優位の状況を生み出す
・どこを崩すか

【Training②】 5対5+GK



オーガナイズ
(1) 大きさ: 35 x 35m
(2) 方法
・コーチから配球
・ポゼッション

・オンザボールの質
(ドリブル・パス・コントロール・シュート)
・出し手・受け手のタイミング
・駆け引き
・シュートチャンスを逃さない
・数的優位の状況を生み出す
・どこを崩すか

● リフティンク (交互で40m)

※リフティンクができない選手はGAMEに参加できません

20:00

【GAME】 8対8 (人数により調整)

20:45

クールダウン&片づけ ~ 解散

選手 人の動き - - - - -> ボールの動き - - - - -> ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう!

出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よくできた)) しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP		
Training①Training②		
Game		
今日の目標 ※メニューを見たら最初に書こう		

今年度の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

🟡U11稲トレ 目標

ピッチ内
★ゴールを奪う/目指す
・どこにいても考える
★ボールを奪う
・負けないプレー
★連動制
・どこにいても常に関わろう
★コミュニケーション
・意見を言おう、考えを話そう

ピッチ外
★周囲の人への感謝の気持ち
★自分から挨拶、準備、片付けができる

全力でやろう!

